

REZEPT FÜR MILCHREIS MIT BIRNENKOMPOTT



MILCHREIS MIT BIRNENKOMPOTT

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

**Für 4 Portionen | 45 Min. | evtl. +
Abkühlzeit**

Zutaten

- 500 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 10 g Butter
- 50 g SweetFamily Unser Feinster
- 1/2 Vanilleschote
- 125 g Milchreis
- 4 Birnen
- Saft von 1 Zitrone
- etwas gemahlener Zimt



4731

ZUBEREITUNG

389

Kcal

pro Portion ca.

9

Gramm

Eiweiß

70

Gramm

Kohlenhydrate

8

Gramm

Fett

1. Milch mit Salz, Butter und 30 g Zucker in einem hohen Topf aufkochen. Vanilleschote längs aufschneiden, mit Reis in die kochende Milch geben.

2. Milchreis ca. 25 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Topf vom Herd nehmen und Reis zugedeckt ca. weitere 15 Minuten nachquellen lassen, bis die Milch ganz aufgenommen ist.

3. Inzwischen Birnen waschen, schälen und in schmale Spalten schneiden. Mit 125 ml Wasser, Zitronensaft und übrigen 20 g Zucker 3-5 Minuten garen, bis sie weich sind, aber nicht zerfallen. Milchreis mit den Birnenspalten anrichten, mit Zimt bestäuben und warm oder abgekühlt servieren.

Tipps:

Zum Mitnehmen, z.B. für ein Picknick oder zum Mittagessen an den Arbeitsplatz, Milchreis auf Gläser mit Bügelverschluss verteilen, abkühlen lassen und mit Kompott toppen. Gläser gut verschließen und bis zum Mitnehmen kühl stellen.

Als Hauptgericht reicht das Rezept für 2-3 Portionen.